



La dépression : parlons-en

La dépression est une vraie maladie



Tout le monde peut se sentir triste, découragé ou déprimé, par exemple en cas de maladie, de situations sociales stressantes ou d'événements difficiles. Toutefois, on ne parle de dépression que si ces symptômes perdurent pendant au moins deux semaines et empêchent la personne de faire les choses qu'elle fait habituellement et qui lui procurent du plaisir.

Les personnes atteintes de dépression ne sont ni des perdants, ni des paresseux, ni des pleurnichards. Elles souffrent d'une maladie sérieuse qui les empêche de pouvoir faire face au stress de la vie et de gérer les tâches quotidiennes. Comme le diabète ou la bronchite, la dépression a ses causes, ses symptômes et ses traitements. Plus tôt elle est repérée, mieux elle peut être traitée.

La dépression peut toucher n'importe qui

La dépression est une des maladies les plus fréquentes et les plus souvent sous-estimées. Chaque année, environ 20 millions de personnes sont atteintes de dépression en Europe. Selon les estimations, une personne sur cinq souffrira de dépression au moins une fois dans sa vie. La dépression peut toucher n'importe qui : des personnes de tout âge, de toute profession et de toute couche sociale, les hommes, les femmes et aussi les enfants.

Bien que la dépression soit l'un des troubles psychiques les plus répandus, elle est peu connue du grand public et souvent mal comprise. Il n'existe pas de cause unique d'apparition de la dépression. La dépression résulte le plus souvent d'une combinaison de différentes causes. La maladie peut se développer lentement et s'installer progressivement, mais il se peut également qu'elle apparaisse de manière soudaine et inattendue.



La dépression a plusieurs visages



Toutes les personnes en dépression n'ont pas les mêmes symptômes. Chez certaines, le manque d'énergie et d'entrain domine, chez d'autres c'est l'agitation interne. On retrouve en général une tristesse profonde et une forte apathie, accompagnées d'un sentiment de vide intérieur. Les personnes affectées ont souvent du mal à se concentrer, ont des troubles du sommeil et des problèmes physiques variés. Certaines peuvent ressentir une anxiété oppressante. La dépression affecte tous les domaines de la vie : les tâches quotidiennes, les obligations professionnelles, les activités de loisirs, les contacts sociaux. La sévérité de la dépression varie et peut aller jusqu'à l'incapacité totale de gérer les tâches quotidiennes. Certains ne traversent qu'une seule phase dépressive dans leur vie qui peut durer de quelques semaines à quelques mois. Chez d'autres, les phases dépressives peuvent se répéter dans le temps.

La dépression peut être traitée

Aujourd'hui, la dépression peut se soigner efficacement grâce à la psychothérapie et/ou avec certains médicaments. Comme la dépression n'est pas toujours diagnostiquée, ces méthodes de traitement restent malheureusement peu utilisées. La psychothérapie permet d'apprendre à utiliser des stratégies pour gérer les problèmes d'une autre façon. Selon la sévérité de la dépression, la prise de médicaments de type antidépresseur pourra être indiquée en complément. Les antidépresseurs ne créent pas d'accoutumance et ne changent pas la personnalité. Pris régulièrement, ils réduisent les symptômes de la dépression dans la majorité des cas. L'indication d'un traitement en ambulatoire ou d'un séjour à l'hôpital dépend de la sévérité de la dépression et de la présence d'un risque de suicide élevé. Dans tous les cas, le traitement de la dépression est prescrit par un professionnel de la santé et adapté individuellement.



Etre à l'écoute peut déjà aider



Comme les autres maladies psychiques, la dépression est peu connue et mal comprise. Souvent, l'entourage pense que la personne est responsable de ses troubles, qu'il suffit qu'elle se ressaisisse. On observe souvent un désinvestissement de l'entourage qui pense à tort que seuls les médecins et les psychologues ont un rôle à jouer dans la guérison. Or, comme dans toute maladie, la personne en dépression a besoin d'être comprise et soutenue par son entourage.

L'entourage a un rôle tout aussi important à jouer que les professionnels. Il ne s'agit pas de se substituer au professionnel de la santé ni de donner des recommandations médicales. Être présent et à l'écoute suffit pour aider la personne à se sentir moins seule et contribue à sa guérison.

Critères de la dépression

Au moins 5 des symptômes suivants, dont un symptôme est soit une perte d'intérêt ou de plaisir, soit une humeur dépressive :

- **Humeur dépressive (triste, vide, sans espoir)**
- **Perte d'intérêt ou de plaisir**
- **Perte ou augmentation de l'appétit**
- **Perturbation du sommeil**
- **Agitation ou ralentissement psychomoteur**
- **Fatigue ou perte d'énergie**
- **Sentiments de culpabilité et de dévalorisation**
- **Concentration et attention réduites**
- **Pensées de mort, idées suicidaires**

Le nombre et l'intensité des symptômes ressentis sont variables. On parle de dépression quand les symptômes sont présents presque toute la journée et persistent pendant au moins deux semaines.

Retrouvez de plus amples informations sur la dépression ainsi qu'une liste détaillée des services d'information et des structures d'aide sur le site www.prevention-depression.lu ou en appelant le Service Information et Prévention de la Ligue au 45 55 33.